Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

(Наименование института)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
_____М.В. Артамонова
«31» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

(для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)

направление подготовки / специальность

44.03.02 «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»
(код и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль) подготовки

Психология и социальная педагогика
(направленность (профиль) подготовки))

г. Владимир

Год 2021

ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ является социализация и интеграция студентов с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры, развитие компенсаторных функций организма, предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента с использованием средств и методик адаптивной физической культуры.

Для достижения цели применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами

Задачи:

- совершенствование двигательных (физических) способностей и физических качеств с применением средств, и методов физической культуры, не имеющих противопоказаний для применения на практических занятиях в специальной медицинской группе;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями.

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Элективные дисциплины по физической культуре и спорту относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, к которой относится данная дисциплина.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции *(код, содержание индикатора*	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**УК-7.1. Знает** виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. **УК-7.2. Умеет** применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. **УК-7.3.** Владеет средствами	**Знает:** методы и средства физической культуры. **Умеет:** использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Владеет:** методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Контрольные нормативы, тестовые задания.

	и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.		

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Тематический план
форма обучения – очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	*в форме практической подготовки*		
1.	**Лыжный спорт, (адаптивные виды и формы)**	2	1-6		24				Рейтинг контроль 1
2.	**Спортивные, подвижные игры (адаптивные виды и формы)**	2	7-12		24				Рейтинг контроль 2
3.	**Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)**	2	13-18		24				Рейтинг контроль 3
Всего за 2 семестр					**72**				**зачет**
1.	**Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)**	3	1-6		24				Рейтинг контроль 1
2.	**Гимнастика (оздоровительная, профилактическая).**	3	7-12		24				Рейтинг контроль 2
3.	**Спортивные игры (адаптивные виды и формы)**	3	13-18		24				Рейтинг контроль 3
Всего за 3 семестр					**72**				**зачет**
1.	**Плавание (адаптивные виды и формы)**	4	1-6		30				Рейтинг контроль 1
2.	**Гимнастика (оздоровительная, лечебная).**	4	7-12		30				Рейтинг контроль 2

3.	**Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)**	4	13-14		12				Рейтинг контроль 3
Всего за 4 семестр					**72**				**зачет**
1.	**Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)**	5	1-6		20				Рейтинг контроль 1
2.	**Спортивные игры (адаптивные виды и формы)**	5	7-12		18				Рейтинг контроль 2
3.	**Атлетическая гимнастика/ аэробика (адаптивные виды и формы)**	5	13-18		16				Рейтинг контроль 3
Всего за 5 семестр					**54**				**зачет**
1.	**Атлетическая гимнастика/ аэробика (адаптивные виды и формы)**	6	1-6		20				Рейтинг контроль 1
2.	**Спортивные игры (адаптивные виды и формы)**	6	7-12		18				Рейтинг контроль 2
3.	**Легкая атлетика (адаптивные виды и формы)**	6	13-18		16		4		Рейтинг контроль 3
Всего за 6 семестр					**54**		**4**		**зачет**
Наличие в дисциплине КП/КР					**-**				
Итого по дисциплине					**324**		**4**		**зачет**

Содержание практических занятий по дисциплине
2 семестр

Тема 1. ***Лыжная подготовка (адаптивные виды и формы)*** Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Ознакомление с техникой попеременного двушажного хода (в целом): Ходьба ступающим и скользящим шагом. Обучение одноопорному скольжению. Обучение согласованности движений рук и ног в ходьбе попеременным двушажным ходом. Одновременный двушажный ход. Основные способы подъемов и спусков. Обучение и совершенствование техники преодоления подъемов «елочкой», «полу ёлочкой» и «лесенкой». Скользящий шаг. Повороты на месте. Обучение торможению: «упором», «плугом».

Тема 2. ***Спортивные игры*-волейбол *(адаптивные виды и формы)*.**

Общие и специальные упражнения игрока.

- Основные приемы овладения техникой и тактикой игры.
- Способы владения мячом: передачи мяча 2 руками сверху и снизу, подача
- Индивидуальные упражнения и упражнения в парах.
- Адаптивные подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-

координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них. Трансформация изученных приемов в условиях игровой ситуации.

Тема 3. ***Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).*** Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Общеразвивающие упражнения в легкой атлетике. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения скандинавской ходьбе.

3 семестр

Тема 1. ***Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).***

Питание и контроль за массой тела. Общеразвивающие упражнения в легкой атлетике. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе.

Тема 2. ***Гимнастика (оздоровительная, профилактическая).***

Обучение комплексам упражнений для профилактики различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (элементы методик йоги, бодифлекс, цигун, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.). Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания солнцем, воздухов и водой.

Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики с учебной группой студентов.

Тема 3. ***Спортивные игры - баскетбол (адаптивные формы и виды)***

- Обучение элементам техники баскетбола
- Общие и специальные упражнения игрока.
- Основные приемы овладения техникой и тактикой игры.
- Способы владения мячом и отбор мяча.
- Индивидуальные упражнения и упражнения в парах.
- Адаптивные подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

4 семестр

Тема 1. ***Плавание (адаптивные формы и виды)*** Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники доступных способов плавания. Спасение утопающих, первая помощь. Общие и специальные упражнения на суше в обучении плаванию.

Тема 2. ***Лечебная гимнастика*** **(ЛФК**), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.

Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, цигун, классическая адаптивная гимнастика. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия

психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.

Тема 3. ***Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).*** Самоконтроль, его цель и задачи. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения скандинавской ходьбе.

5 семестр

Тема 1. ***Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).*** Влияние образа жизни на здоровье. Совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени,). Правильное положение туловища, головы, таза, работа рук и ног. Дыхание при беге. Последовательное овладение основными подводящими и специальными упражнениями для выполнения свободного естественного бега. Развитие физических качеств

Тема 2. ***Спортивные игры*** **(*игра по выбору) (адаптивные виды и формы)*.**

- Обучение элементам техники
- Общие и специальные упражнения игрока.
- Основные приемы овладения техникой и тактикой игры.
- Индивидуальные упражнения и упражнения в парах.
- Адаптивные подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Тема 3. ***Атлетическая гимнастика/аэробика вид по выбору (адаптивные виды и формы)***

Атлетическая гимнастика. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног, упражнения на тренажерах, с партнером. Согласование силовых упражнений с дыханием. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими отклонениями). Общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья

6 семестр

Тема 1. ***Атлетическая гимнастика/аэробика (адаптивные виды и формы)***

Атлетическая гимнастика. Совершенствование силовых способностей. Изучение техники упражнений с использованием тренажерных устройств общего типа. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног, упражнения на тренажерах, с партнером. Согласование силовых упражнений с дыханием. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими отклонениями). Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки. Фит-бол аэробика. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья

Тема 2. ***Спортивные игры*** **(*игра по выбору) (адаптивные виды и формы)*.**

- Совершенствование элементам техники
- Общие и специальные упражнения игрока.
- Основные приемы овладения техникой и тактикой игры.
- Индивидуальные упражнения и упражнения в парах.
- Адаптивные подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Тема 3. ***Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).*** Совершенствование техники свободного естественного бега. Совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений. Скандинавская ходьба.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

5.1. Текущий контроль успеваемости (рейтинг-контроль 1, рейтинг-контроль 2, рейтинг-контроль 3).

2 семестр:

рейтинг-контроль 1

- Тест на общую выносливость – прохождение дистанции на лыжах 2 км (девушки), 3 км (юноши) без учета времени
- Тест на силовую подготовленность - метание набивного мяча двумя руками из положения сед ноги врозь (1кг –девушки, 2 кг – юноши)
- Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (девушки, юноши).

рейтинг-контроль 2

-Передача мяча двумя руками сверху над собой. Определяется количество выполненных передач над собой в кругу диаметром 360см.
- Передача мяча двумя руками сверху в стену. Расстояние не меньше 1 метра от стены
- Тестовые задания.

рейтинг-контроль **3**

- Тест на скоростную подготовленность – бег 30 м (девушки, юноши);
- Тест на выносливость ходьба (2 км девушки, 3 км -юноши);
- Тест на скоростно-силовую подготовленность - метание гранаты (500 гр девушки, 700 гр юноши).

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

1. Размеры площадки:
а) 8х16м б) 9х18м в) 8х18м
2. Ширина линий на площадке:
а) 4см б) 5см в) 2,8см в) 4,5см
3. На каком расстоянии от оси средней линии находится линия атаки:
а) 2м б) 2,8м в) 3м г) 3,5м

4. Ширина зоны подачи:
а) 1м б) 1,5м в) 7м г) 9м
5. Зона замены:
а) 6м б) 4,5м в) 3м
6. Высота сетки для мужчин:
а) 2,41м б) 2,42м в) 2,43м г) 2,40м
7. Высота сетки для женщин:
а) 2,10м б) 2,20м в) 2,24м г) 2,35м
18. Ширина сетки:
а) 90см б) 1м в) 1,05м г) 1,10м
9. Длина сетки:
а) 9,1м б) 9,25м в) 9,5м г) 10,5м
10.Партия выигрывается (за исключением решающей 5 партии) командой, которая первой набирает:
а) 15 очков б) 17очков в) 20очков г) 25очков
11. В случае равного счета, игра продолжается до достижения преимущества в:
а) 1 очко б) 2очка в) 3очка г) 4очка
12.Пятая партия выигрывается командой, которая первой набирает:
а) 15 очков б) 17очков в) 20очков г) 25очков
13. Победителем матча является команда, которая выигрывает:
а) 3 партии б) 4партии в) 5партий
14. Какое количество перерывов максимально может запросить команда в каждой партии:
а) 1 б) 2 в) 3
15. Какое количество замен максимально может запросить команда в каждой партии:
а) 3 б) 4 в) 5 г) 6
16. Сколько по времени длятся все запрошенные тайм-ауты:
а) 30с б) 45с в) 50с г) 60с
17. Сколько по времени длятся технические тайм-ауты:
а) 30с б) 45с в) 50с г) 60с
18. Сколько по времени длятся технические тайм-ауты:
а) 30с б) 45с в) 50с г) 60с
19. Все перерывы между партиями продолжаются:
а) 2мин б) 3мин в) 4мин г)5мин
20. Сколько времени дается на подачу:
а) 3с б) 5с в) 8с г) 10с

Тематика рефератов для студентов, полностью освобожденных от практических занятий по физической культуре (со справкой КЭК).

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Факторы, влияющие на здоровье студентов.
6. Влияние окружающей среды на здоровье.
7. Наследственность и ее влияние на здоровье.
8. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
9. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
8. Самооценка собственного здоровья.
9. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

10. Методы определения уровня здоровья и физической выносливости (аппаратно-программные комплексы, пробы тесты, система РУНО)

Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Социально-биологические основы физической культуры
2. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
4. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).
5. Физическая культура в обеспечении здоровья.

3 семестр:

рейтинг-контроль 1

- Тест на скоростную подготовленность – бег 30 м (девушки, юноши);
- Тест на выносливость ходьба (2 км девушки, 3 км юноши)
- Тест на скоростно-силовую подготовленность - метание гранаты (500 гр девушки, 700 гр юноши).

рейтинг-контроль 2

- Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (девушки, юноши);
- Тест поза Ромберга (на статическое равновесие)
- Составить и провести комплекс профилактической гимнастики (по заданию преподавателя)

рейтинг-контроль 3

- Передачи мяча. Передачи выполняются в стену двумя руками от груди с места. Расстояние устанавливается индивидуально, но не менее 2,5 м для девушек и 3 м для юношей. Количество передач определяется за 30 секунд (девушки, юноши).
- Ведение мяча. Ведение мяча осуществляется на время. Старт от лицевой линии, далее ведение мяча вокруг центрального круга, далее до противоположной лицевой линии площадки. Обратно ведение мяча по прямой к линии старта (девушки, юноши);
- тестовые задания.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ

1. Размеры площадки для официальных соревнований ФИБА:
а) 8х16м б) 28х15м в) 8х18м
2. Ширина линий на площадке:
а) 4см б) 5см в) 2,8см в) 4,5см
3. Внутренний диаметр кольца:
а) 40 см б) 58см в) 45см г) 3,5м
4. Высота баскетбольного кольца над поверхностью площадки:
а) 2.75м б) 3.10м в) 3.05см г) 3.70см
5. Расстояние линии штрафного броска от лицевой линии:
а) 10м б) 3м в) 5.80м
6. Вес баскетбольного мяча:
а)350-360г б) 210-300г в) 790-990г г) 567-650г
7. Состав команды имеющих право играть:
а) 6ч б) 20ч в) 10ч
8.Сколько игроков на площадки каждой команды начинают игру
а) 7ч б)3ч в) 5ч г) 4ч
9. Сколько периодов в игре:

а) 2 б) 3 в) 4 г) 1
10. Сколько времени дается на проведение атаки на кольцо противника:
а) 60с б) 24 с в) 1мин г) 15с
11. Длительность затребованного перерыва:
а) 3мин б)20с в) 1мин г) 40с
12. Сколько времени можно находится игроку атаки в зоне штрафного броска:
а) 30 с б) 10 с в) 5 с г) 3 с
13. Длительность одного периода:
а) 10 мин б) 30мин в) 45мин г) 5 мин
14. Как называется фол игрока, не вызванный контактом с соперником.
а) персональный б) индивидуальный в) технический
15.Сколько фолов нужно набрать, чтобы быть удаленным:
а) 4 б) 5 в) 10 г) 1
16. С каким счетом присуждается победа соперникам игра, проигранная «лишением права»:
а) 20:0 б) 10:0 в) 5:0

Тематика рефератов для студентов, полностью освобожденных от практических занятий по физической культуре (со справкой КЭК)

1. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
2. Средства и методы физического воспитания.
3. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
4. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
5. Сила и методика ее развития.
6. Быстрота и методика ее развития.
7. Выносливость и методика ее развития.
8. Ловкость и методика ее развития.
9. Гибкость и методика ее развития.
10. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.

Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Первичная и вторичная профилактика основных не инфекционных заболеваний методами классической ЛФК или авторскими методиками
2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.
4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
5. Основы методики самомассажа.

4 семестр:

рейтинг-контроль 1

- Плавание 50 м без учета времени (юноши, девушки)
- Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (девушки, юноши).
- Тест на скоростно-силовую подготовленность -бросок набивного мяча из положения сед ноги врозь (1 кг девушки, 2 кг юноши)

рейтинг-контроль 2

- Тест на гибкость – наклон вперед из положения сед ноги врозь;
- Составить и провести комплекс упражнений ЛФК (по заданию преподавателя);

рейтинг-контроль 3

- Тест на скоростную подготовленность – бег 30 м (девушки, юноши);
- Тест на выносливость ходьба (2 км девушки, 3 км юноши)
- Тест на скоростно-силовую подготовленность - метание гранаты (500 гр девушки, 700 гр юноши).

Тематика рефератов для студентов, полностью освобожденных от практических занятий по физической культуре (со справкой КЭК)

1. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
2. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
3. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
5. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
6. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Атлетическая гимнастика.
8. Коррекция массы тела.
9. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
10. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
5. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.)

5 семестр:

рейтинг-контроль 1

- Тест на скоростную подготовленность – бег 30 м (девушки, юноши);
- Тест на выносливость ходьба (2 км девушки, 3 км юноши)
- Тест на скоростно-силовую подготовленность - метание гранаты (500 гр девушки, 700 гр юноши).

рейтинг-контроль 2

- Тест на развитие координационных способностей - челночный бег 3х10 м
-Тест на силовую подготовленность - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши), от гимнастической скамейки (девушки);
- Тест на силовую подготовленность - поднимание ног из положения лежа на спине до угла 90 ˚ (девушки, юноши)

рейтинг-контроль 3

- Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
- Составить и провести комплекс упражнений, на тренажерах, на различные мышечные группы (по заданию преподавателя) - юноши;

- Составить и провести комплекс из базовых шагов отдельно и в связке (по заданию преподавателя) - девушки.

Тематика рефератов для студентов, полностью освобожденных от практических занятий по физической культуре (со справкой КЭК)

1. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
3. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
4. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
5. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
6. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
7. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
8. Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс. Перспективное планирование тренировки в избранном виде спорта.
9. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.
10. Спортивная ориентация и отбор в спорте. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1.Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
4.Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5.Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

6 семестр:

рейтинг-контроль 1

- - Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
- Составить и провести комплекс упражнений, на тренажерах, на различные мышечные группы (по заданию преподавателя) - юноши;
- Составить и провести комплекс из базовых шагов отдельно и в связке (по заданию преподавателя) - девушки.

рейтинг-контроль 2

- - Тест на развитие координационных способностей - челночный бег 3х10 м
-Тест на силовую подготовленность - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши), от гимнастической скамейки (девушки);
- Тест на силовую подготовленность - поднимание ног из положения лежа на спине до угла 90 ˚ (девушки, юноши)

рейтинг-контроль 3

- Тест на скоростную подготовленность – бег 30 м (девушки, юноши);
- Тест на выносливость ходьба (2 км девушки, 3 км юноши)
- Тест на скоростно-силовую подготовленность - метание гранаты (500 гр девушки, 700 гр юноши).

Тематика рефератов для студентов, полностью освобожденных от практических занятий по физической культуре (со справкой КЭК)

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования.
7. Современные популярные системы физических упражнений.
8. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
9. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
10. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Темы рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
2. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
3. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

5.2. Промежуточная аттестация

2 семестр

Контрольные вопросы:

1. История развития лыжного спорта. Виды лыжного спорта.
2. Простейшая методика подбора лыжной экипировки. Лыжный инвентарь.
3. Основные способы передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения.
4. Основные упражнения, применяемые лыжниками для развития: скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости, выносливости, развития силы, координации движений.
5. Главные достоинства занятий лыжным спортом.
6. Оказание первой медицинской помощи при обморожении, травмах и ушибах.
7. Основные этапы развития волейбола в России
8. Эволюция развития правил игры.
9. Понятие о технике волейбола. Классификация техники игры.
10. Техника игры в нападении.
11. Техника игры в защите.
12. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
13. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
14. Основы техники прыжка в длину.
15. Основы техники метаний.

3 семестр

Контрольные вопросы:

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
2. Общее представление о строении тела человека.
3. Переутомление. Основные средства восстановления. Медико-биологический контроль
4. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
5. Функциональные системы организма.

6. Средства физической культуры и спорта.
7. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов.
8. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений.
9. Средства повышения тренированности легкоатлетов.
10. Основные этапы развития баскетбола в России.
11. Эволюция развития правил игры.
12. Понятие о технике баскетбола. Классификация техники игры.
13. Техника игры в нападении.
14. Техника игры в защите.
15. Средства и методы технической подготовки баскетболистов

4 семестр

Контрольные вопросы:

1. Основные этапы развития плавания в России.
2. Последовательность обучения, не умеющего плавать.
3. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на груди.
4. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на спине.
5. Правила поведения меры предупреждения травматизма при занятиях в бассейне и на открытых водоемах.
6. Влияние окружающей среды на здоровье.
7. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
8. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
9. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
10. Витамины, биологически активные добавки и их роль в обмене веществ.
11. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
12. Средства и методы развития гибкости.
13. Средства и методы развития выносливости
14. Средства, методы и динамика развития силы
15. Средства, методы и динамика развития скоростно-силовых качеств

.

5 семестр

Контрольные вопросы:

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями
3. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
4. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
5. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей
6. Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой
7. Оздоровительный бег и его значение
8. Правила безопасности на занятиях атлетической гимнастикой, аэробикой.
9. Классификация и характеристика оздоровительных видов гимнастики
10. История возникновения атлетической гимнастики.
11. История возникновения аэробики.
12. Общая характеристика различных направлений в атлетической гимнастике.
13. Общая характеристика различных видов оздоровительной аэробики
14. Общая характеристика средств в атлетической гимнастике, аэробике
15. Соревновательные формы в различных видах атлетической гимнастики, аэробики.

6 семестр
Контрольные вопросы:

1. Общая характеристика средств в атлетической гимнастике, аэробике.
2. Базовые элементы (шаги) гимнастической аэробики.
3. Базовые элементы атлетической гимнастики.
4. Требования к технике выполнения основных элементов.
5. Этапы обучения упражнениям.
6. Виды педагогического контроля на занятиях оздоровительной аэробикой и атлетической гимнастикой.
7. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
8. Физическое воспитание в вузе.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
10. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
11. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
12. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
13. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
14. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
15. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).

5.3. Самостоятельная работа обучающегося

Самостоятельная работа студентов - составная часть учебного процесса, которая выполняется в неаудиторное время.

По дисциплине «Элективные дисциплины по ФК и С» используются различные виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», и др. активных формах занятия;
- проведение интервью спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта;
- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;
- аналитическое исследование какой-либо проблемы;
- составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;
- составление личного плана самостоятельных физических упражнений;
- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций, обучающихся по дисциплине, оформляется отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ Наличие в электронной библиотеке ВлГУ)
Основная литература		
1. Калинцева, И.Г. Бадминтон в вузе учеб. - метод. пособие /И.Г. Калинцева, В.Ф. Ишухин; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ	2016	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4826/1/01528.pdf
2. Калинцева, И.Г. Волейбол в университете учеб. -метод. пособие /И.Г. Калинцева, С.А. Песчанова; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ	2017	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/6646/1/01685.pdf
3. Одинцова, С.В. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / С.В. Одинцова. – Владимир: ВлГУ,	2013	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2664/1/01177.pdf
4. Пулина, В.В. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в ВУЗе. Учебно-методическое пособие. /В.В. Пулина. – Владимир: Изд-во ВлГУ	2014	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3612/1/01341.pdf
4. Степанов, А.Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» учеб. -метод. пособие /А.Я. Степанов, А.В. Лебедев; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. Владимир: Изд-во ВлГУ	2015	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf>
Дополнительная литература		
1. Афанасьев, В.Г. Самостоятельные занятия в физическом воспитании: учебное пособие / В.Г. Афанасьев. Владимир: ВлГУ	2011	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3050/1/00628.pdf
2. Калинцева, И.Г. Основы методики применения подвижных игр на занятиях по физической культуре учеб. -метод. разраб. /И.Г. Калинцева; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ	2014	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/3472/1/01304.pdf
3. Степанов, А.Я. Обучение тактике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» учеб. -метод. пособие /А.Я. Степанов, А.В. Лебедев; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. Владимир: Изд-во ВлГУ	2016	http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4785/1/01524.pdf
4. Лысова И.А. Оценка общей физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]: монография/ Лысова И.А., Блинова А.В., Нечушкин Ю.В.-Электрон. текстовые данные. — М.: Московский гуманитарный университет	2012	http://www.iprbookshop.ru/14525. — ЭБС «IPRbooks».

6.2. Периодические издания

1. Ж.: Теория и практика физической культуры*.
2. Ж.: Физическая культура, воспитание, образование, тренировка*.
3. Ж.: Физкультура и спорт*.

*Примечание: * - литература из фонда библиотеки ВлГУ*

6.3. Интернет-ресурсы

1. «Консультант студента» - http://www.studentlibrary.ru
2. «Библиотекс» - https://vlsu. bibliotech.ru
3. ЭБС «IPRbooks». - http://www.iprbookshop.ru
4. Электронная библиотечная система ВлГУ - http://library.vlsu.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий: *практического/лабораторного типа (тренажерный, гимнастический и спортивный залы), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.*

Практические занятия проводятся в спортивном зале учебного корпуса №7, стадионе ИФКС, СК№1 (бассейн).

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: пакет MS-Office, Microsoft Windows, 7-Zip, Acrobat Reader

Рабочую программу составила:

к.п.н., доцент, Калинцева И.Г. _____

Рецензент: ГБУЗ ВО «Областной центр лечебной физкультуры и спортивной медицины», заместитель главного врача по медицинской части Перминова С.А. _____

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол № 11 от 25.06.2021 года.

Заведующий кафедрой_____

(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.03.02

Протокол № 4 от 30.06.2021 года.

Председатель комиссии_____

(ФИО, подпись)

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(для инвалидов и лиц с ОВЗ)

Рабочая программа одобрена на 2022-2023 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 1 от 14.05.22 года.

Заведующий кафедрой_____

Рабочая программа одобрена на_____ учебный год.

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года.

Заведующий кафедрой_____

Рабочая программа одобрена на_____ учебный год.

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года.

Заведующий кафедрой_____